



Veckobrev 41 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Den här veckan kör vi fokus återhämtning med lite sprintinslag inför helgens tävlingar. På lördag och söndag kommer Siri och Carl åka till Varberg för att tävla DM, stort lycka till! På hemmaplan är det istället tävling på söndagen, inbjudan kommer ut på Laget. Detta blir då istället för träning, så vi vill gärna att alla som skulle kommit på träningen är med på tävlingen.

Från och med den här veckan kör vi tisdagsträningen några veckor framöver. Elias kommer att hålla i passen.

Nu har även inbjudan till USM Region i Göteborg kommit, så det är dags att börja fundera på vilka distanser ni vill satsa på i år. Jag lägger ut inbjudan på laget. För er som är nya i A/B så är USM Region en kvaltävling till USM Riks (landets topp 16 i respektive gren) och därmed säsongens största tävling för många. Det är kul om vi kommer iväg några stycken så att vi kan anmäla lagkapper, men på individuella starter gäller heatbegränsningar så där kan vi inte garantera att alla kommer med.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 41

Mån 6/10 Uppvärmning 17:30

Tis 7/10 Uppvärmning 15:30

Ons 8/10 Uppvärmning 17:30

Tors 9/10 Uppvärmning 18:15

Fre 10/10

Lör 11/10 **DM/JDM VARBERG**

Sön 12/10 **TÄVLING LIDKÖPING / DM/JDM VARBERG**

Simning **18:00 - 20:00** Kjell, Örjan

Simning **16:00 - 17:30** Elias

Simning **18:00 - 20:00** Lilly

Simning **18:45 - 20:30** Klara

Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
DM/JDM Varberg	11-12/10	4/10	
UDM 3 Uddevalla	19/10	5/10	
Ållebergsdoppet Falköping	2/11	23/10	
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11	26/10	
USM Region Göteborg	22-23/11	8/11	
Barracuda Race Göteborg	5-7/12	14/11	
SM/U21-SM Eskilstuna	10-14/12		

Tävlingar med kvaltider

Bra/viktiga tävlingar som vi vill att alla åker med på om möjligt

Klubbrekord 2025

200 Medley damer (50m)	Siri Karlsson	02:36.17
200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:33.20*

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2025

Damer junior	Siri Karlsson	200 medley (50m)	02:36.17
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:33.20*
Herrar 14 år	Oliver Johansson	50 ryggsim (50m)	00:35.76*
	Oliver Johansson	100 ryggsim (50m)	01:19.12
	Oliver Johansson	50 bröstsim (50m)	00:36.80